

УДК 37.011

# До питання трактування понять педагогіки здоров'я

**Ольга ЄЖОВА,***доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини Сумського державного університету*

**На загальноосвітню школу покладено завдання піклуватися про здоров'я учнів, адже стан їхнього фізичного здоров'я протягом навчання знижується. У зв'язку з цим розробляються програми, методики, технології, що спрямовуються на збереження, зміцнення, формування і відновлення здоров'я дітей та підлітків. Тож у цій галузі накопичено значний досвід у нашій країні та за кордоном. Педагогіка як наука стрімко розвивається, тому постають нові поняття, терміни, а звичні для нас категорії наповнюються новим змістом.**

Поряд із цим, особливістю нинішнього етапу розвитку освіти є широка можливість обміну інформацією між різними країнами. Українські дослідники ознайомлюються із доказовими програмами і практиками країн Європейського Союзу, адаптують світовий досвід до вітчизняних умов, створюють власні, не менш ефективні, програми і технології. З огляду на це, постає необхідність розуміння відповідних термінів, понять різними мовами та узгодження поняттєвого апарату.

Звернімося до сучасного трактування таких понять педагогіки здоров'я, як «здоровий спосіб життя», «здоров'язбережувальні технології», «здоров'язбережувальна компетентність» тощо.

Щодо поняття «здоровий спосіб життя», то воно є звичним і не привертає, здається, особливої уваги. Водночас побутує думка, що формування здорового способу життя є неможливим, адже складно дотримуватися всіх його правил. А коли правила не виконуються або порушуються, то чи можна назвати такий спосіб життя здоровим? Чому одна людина дотримується правил здорового способу життя, а все одно має низький рівень фізичного здоров'я, інша ж, порушуючи ці правила, має високий рівень фізичного здоров'я?

Теоретичний аналіз поняття *здорового способу життя* спонукає звернутися до понять, які також використовують у науці для опису характерних рис життєдіяльності людини. Поряд зі способом життя, це – *стиль життя, устрій життя, якість життя*.

*Устрій життя* зазвичай розуміють як історично сформовані умови життя, рівень розвитку засобів виробництва, певні традиції життєдіяльності, визначені економічними чинниками (тобто, це більш економічне поняття). *Якість життя* визначається якістю тих умов, у яких людина проживає, працює, навчається тощо (наприклад, якість житлових умов, самообслуговування, харчування, освіти, медичної допомоги); вважають, що якість життя відображає

добробут, соціальне і психологічне благополуччя особистості.

*Спосіб життя* розуміють як стійку типову форму життєдіяльності особистості, що виявляється у звичках, традиціях, стереотипних моделях поведінки тощо. Вважають, що спосіб життя особистості багато в чому визначається соціально-економічними та політичними умовами, і варто враховувати, що здатність особистості контролювати їх та керувати ними обмежена. Тобто, спосіб життя визначається об'єктивними факторами. Узагальнюючи визначення здорового способу життя, що запропоновано у довідниках та енциклопедіях, можна стверджувати, що спосіб життя – це типова, стійка форма поведінки особистості (групи людей, верств населення, певних класів або суспільства), яка сформована під впливом релігійних, соціальних, правових, політичних, ідеологічних, культурних факторів, конкретних історичних обставин у країні, менталітету народу, впливу зовнішніх обставин та інших чинників.

*Стиль життя* часто ототожнюють зі способом життя, хоча деякі науковці не погоджуються із цим. Міркування щодо цього пов'язані з площиною особистісного. Вважають, що для стилю життя характерними є певні вияви суб'єктивних факторів [5]. Із психологічного погляду, стиль життя – це індивідуальні особливості поведінки в процесі життєдіяльності, за допомогою яких виявляються особистісні риси і властивості через механізм самоствердження [8]. Для педагогіки важливо, що у соціологічних та психологічних визначеннях стилю життя наголошується на можливостях впливу на власну поведінку, самостійного вибору тієї чи іншої її моделі, зміни і формування поведінки особистості. Отже, і спосіб життя, і стиль життя є типовими формами поведінки, з різницею частки впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників на їх формування та вияву індивідуальних особливостей.

Постає запитання: що саме формуємо – здоровий спосіб життя чи здоровий стиль життя?

У пошуках відповіді звернімо увагу на декілька фактів:

1) спосіб життя формується переважно об'єктивними факторами, стиль життя – суб'єктивними. Отже, здоровий стиль життя більшою мірою залежить від особистості;

2) у формуванні здорового способу життя зазвичай передбачається формування однакового здорового способу життя для всіх дітей і підлітків: рівня рухової активності, раціону харчування, режиму навчання і відпочинку тощо. Даними психофізіологічних, генетичних, медичних досліджень доведено необхідність врахування індивідуальних психічних, фізіологічних, генетичних особливостей, що, своєю чергою, спонукало до розроблення в педагогіці особистісно орієнтованого підходу у вихованні й навчанні дітей і підлітків;

3) здоровий спосіб життя у сталому трактуванні англійською частіше звучить як *«healthy lifestyle»*, що дослівно перекладається «здоровий стиль життя»;

4) здоровий спосіб життя визначаємо як стійку типову форму життєдіяльності особистості (звички, традиції, стереотипні моделі поведінки), що спрямована на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я; здоровий стиль життя – як індивідуальні особливості поведінки в процесі життєдіяльності, спрямовані на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я.

Отже, здоровий стиль життя визначається індивідуальними особливостями поведінки в повсякденному житті, що характеризуються активністю та спрямованістю особистості на формування, збереження, зміцнення та відновлення власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Тому вважаємо за доцільне рекомендувати вживати поняття *«здоровий стиль життя»* для означення педагогічного процесу формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я дітей і підлітків.

Тепер розглянемо поняття, що пов'язані з необхідністю збереження здоров'я, наприклад: *«здоров'язбережувальна компетентність»*, *«здоров'язбережувальні технології»*. Проблему трактування цих понять неодноразово порушували в науковій літературі, і нині триває пошук відповідних за змістом і назвою понять. Пропонують професійну педагогічну діяльність, у якій метою і результатом є збереження, зміцнення, формування і відновлення здоров'я дітей і підлітків, називати *здоров'яспрямованою* [4; 6]. Водночас категорії педагогіки щодо здоров'язбереження учасників навчально-виховного процесу стали вже такими звичними, що, мабуть, варто звернутися до оновлення їх змісту.

У зв'язку з цим розглянемо трактування тріади «збереження», «зміцнення» і «формування» з позиції здоров'я. Відповідно до тлумачних словників української мови, **зберігати** означає «тримати

цілим, не давати пропасти, зникнути; дбаючи, тримати що-небудь у доброму стані, намагатися залишити незмінним»; **зміцнювати** – «загартувувати кого-, що-небудь; робити стійкішим, здоровішим, витривалішим»; **формувати** – «надавати чому-небудь певної форми, вигляду; виробляти в кому-небудь певні якості, риси характеру» [1]. Отже, збереження, зміцнення і формування передбачають різні результати щодо здоров'я людини. Тому якщо йдеться лише про збереження здоров'я, то зрозумілим є намагання не дати йому зникнути, пропасти. Але чому здоров'я має бути незмінне? Хіба ми не можемо збільшити його, поліпшити? Виробити, сформувати в собі навички, корисні для здоров'я? Відновити здоров'я після захворювання, повернути фізичний стан до вихідного?

Тому вважаємо, що у трактуванні всіх педагогічних понять щодо здоров'я має передбачатися завдання збереження, зміцнення, формування і відновлення здоров'я учасників навчально-виховного процесу.

З огляду на зазначене, *здоров'язбережувальні технології* (ЗЗТ) – це узагальнене поняття технологій, сукупність та послідовність здійснення конкретних видів діяльності, метою і кінцевим результатом яких має бути формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини.

Зберігаючи відому класифікацію ЗЗТ за видом діяльності, провідний результат медико-гігієнічних ЗЗТ (технології контролю і забезпечення санітарно-гігієнічних умов внутрішньошкільного середовища відповідно до вимог Державних санітарних правил і норм облаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу – ДСанПіН 5.5.2.008-01) розуміємо як збереження, зміцнення і відновлення здоров'я учасників навчально-виховного процесу.

*Фізкультурно-оздоровчі технології* спрямовані на одержання неспецифічного ефекту (загартування) і водночас – на досягнення специфічного для фізичної культури ефекту, а саме – розвитку і формування основних фізичних якостей людини (сила м'язів, швидкість, спритність, гнучкість і загальна витривалість). *Екологічні здоров'язбережувальні технології* пов'язані зі створенням природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя і діяльності людини, налагодження гармонійних відносин із довкіллям, рослинним і тваринним світом. Тобто для цих ЗЗТ під час їх упровадження і реалізації можливим є досягнення і збереження, і зміцнення, і формування, і відновлення здоров'я дітей та підлітків.

*Технології безпеки життєдіяльності* пов'язані з гарантуванням життєдіяльності людини, їх мета – засвоєння людиною правил поведінки в різних виробничих і побутових ситуаціях: навички поведінки на дорогах (як пішохода, так і водія), навички надання долікарської допомоги, правила поведінки в небезпечних ситуаціях (пожежа, повінь, дорожньо-транспортна пригода, отруєння

хімічними або харчовими речовинами). Результатом таких технологій є збереження здоров'я.

*Здоров'язбережувальні освітні технології* перебувають у площині досягнення мети освіти, а саме розвитку людини як найвищої цінності суспільства і формування особистості, здатної до свідомого самостійного вибору здорового стилю життя. Освітні ЗЗТ спрямовані на формування ціннісного ставлення до здоров'я, культури здоров'я, мотивації до здорового способу життя.

Поняття *здоров'язбережувальної компетентності* учнів пов'язано з упровадженням в освіту компетентнісного підходу. Його визначення наведено у державних стандартах початкової та базової і повної загальної середньої освіти, зокрема: «здоров'язбережувальна компетентність – здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей» [2]. Ця компетентність є ключовою для освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура». Зазначено, що мета цієї змістової освітньої галузі полягає у формуванні здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури.

Зазначимо, що в науковій літературі вже порушували питання некоректності формулювання саме здоров'язбережувальної компетентності учнів [3]. Залишаються відкритими й такі: у визначенні не йдеться про навички формування і відновлення здоров'я; у сполученні «дбайливе ставлення до здоров'я» нівелюється цінність здоров'я, створюється можливість неоднозначного і дуже широкого трактування такого ставлення до здоров'я. Якщо під час виховання дітей і підлітків ми залучаємо їх до загальнолюдських і національних цінностей, виховуємо ставлення до навколишнього світу, природи, людей, Батьківщини, здоров'я, самого себе, то вважаємо доцільним вживати поняття «ціннісне ставлення до здоров'я». Включення до мети освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» лише «розвитку особистої фізичної культури» звужує і збіднює мету. Фізична культура – складова культури здоров'я людини, тож варто акцентувати саме на розвитку і формуванні культури здоров'я учнів.

Узагальнюючи наукові пошуки щодо змісту поняття «здоров'язбережувальна компетентність», пропонуємо визначати її як динамічне поєднання ставлень, знань та вмінь, що ґрунтуються на усвідомленні цінності власного здоров'я і здоров'я інших людей та реалізуються в інтегрованій здатності особистості в умовах конкретної ситуації здійснювати дії та вчинки, які забезпечують формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я – свого та оточуючих.

Водночас для означення процесів і явищ, що стосуються педагогіки здоров'я, пропонуємо

вживати поняття *здоровий стиль життя* як типову форму поведінки людини, що визначається в повсякденному житті індивідуальними особливостями, які характеризуються активністю та спрямованістю особистості на формування, збереження, зміцнення та відновлення власного здоров'я та здоров'я інших людей; *здоров'язбережувальні технології* розглядати як сукупність та послідовність здійснення конкретних видів діяльності, метою і кінцевим результатом яких має бути формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини.

### Література

1. *Великий* тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і гол. ред. В.Т. Бусел]. – К., Ірпінь: Перун, 2003. – 1440 с.
2. *Державний* стандарт базової і повної загальної середньої освіти: затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 14 січня 2004 р. №24 / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/ua/often-requested/state-standards/>
3. *Єжова О.О.* До проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів / О.О. Єжова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3К2 (57)15. – С. 119–122.
4. *Єжова О.О.* Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів / Ольга Єжова. – Суми: Макден, 2011. – 412 с.
5. *Козаченко О.О.* Стиль життя: основні підходи до визначення / О.О. Козаченко // Вісник Львів. ун-ту. Сер. соціол. – 2009. – Вип. 3. – С. 5–13.
6. *Оржеховська В.М.* Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я / В.М. Оржеховська, О.О. Єжова // Психологія і педагогіка: вісник АПН України. – 2009. – №4. – С. 5–17.
7. *Стилі життя: панорама змін* / За ред. М.Шульги. – К.: Інститут соціології НАН України, 2008. – 416 с.



### Анотації

**Ольга ЄЖОВА**

#### До питання трактування понять педагогіки здоров'я

У статті розглянуто питання трактування основних понять педагогіки здоров'я. Наголошено на тому, що метою і результатом професійної педагогічної діяльності мають бути збереження, зміцнення, формування і відновлення здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Обґрунтовано доцільність поняття «здоровий стиль життя». Оновлено трактування загальнонавчальних понять «здоров'язбережувальні технології» та «здоров'язбережувальна компетентність».

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоровий стиль життя, здоров'язбережувальні технології, здоров'язбережувальна компетентність.

**Ольга ЕЖОВА**

**К вопросу трактовки понятий педагогики здоровья**

*В статье рассмотрены вопросы трактовки основных понятий педагогики здоровья. Отмечено, что целью и результатом профессиональной педагогической деятельности должно быть сохранение, укрепление, формирование и восстановление здоровья участников учебно-воспитательного процесса. Обоснована целесообразность использования понятия «здоровый стиль жизни». Оновлена трактовка общеупотребляемых понятий «здоровьесберегающие технологии» и «здоровьесберегающая компетентность».*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающая компетентность.

**Olga YEZHNOVA**

**One the issue of interpretation of the concepts of health pedagogy**

*The article deals with the interpretation of the basic concepts of health education. It is noted that in the course of professional pedagogical activity the aim and the result should be the preservation, enhancement, creation and restoration of health of participants of the educational process. We substantiate the usefulness of the concept of «healthy lifestyle». We have updated interpretation of the concepts of «health-saving technologies» and «health-saving competence».*

**Keywords:** healthy lifestyle, health-saving technologies, health-saving competence.

## ПОДІЇ, ЗАХОДИ, ПРЕЗЕНТАЦІЇ

### **Фінал VII Міжнародного мовно-літературного конкурсу учнівської та студентської молоді імені Тараса Шевченка**

4 лютого 2017 року в усіх регіонах України, крім Київської області, відбувся фінальний етап VII Міжнародного мовно-літературного конкурсу учнівської та студентської молоді імені Тараса Шевченка за єдиними завданнями.

У фіналі конкурсу змагалися учні 5–11-х класів, учні професійно-технічних навчальних закладів, студенти вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації всіх форм власності та курсанти вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України.

Конкурс проводиться на виконання Указу Президента України від 30 вересня 2010 року №928 «Про Міжнародний мовно-літературний конкурс учнівської та студентської молоді імені Тараса Шевченка», з метою вшанування поета світового рівня – Тараса Шевченка, виховання в його учасників почуття гордості за свій народ, любові до рідного краю.

У день проведення фінального етапу конкурсу в усіх регіонах країни відбулися урочистості за участю керівників обласних державних адміністрацій, управлінь освіти і науки, інститутів післядипломної педагогічної освіти, письменників, поетів, літературних критиків, а також широких кіл громадськості та ЗМІ. Були нагороджені переможці III (II) етапу мовно-літературних змагань та їх наставники, які отримали дипломи та цінні подарунки від обласних державних адміністрацій та управлінь освіти і науки.

Святкову атмосферу заходу забезпечили професійно-художні й творчі колективи загальноосвітніх

навчальних закладів освіти, які привітали конкурсантів концертними номерами.

Завдяки зусиллям організаторів фінальний етап VII Міжнародного мовно-літературного конкурсу учнівської та студентської молоді імені Тараса Шевченка пройшов організовано та злагоджено.

Приємно, що саме цей конкурс якнайкраще презентує творчість, креативність, неповторність учнівської та студентської молоді.

Бажаємо учасникам фінального етапу конкурсу подальших успіхів та перемог, а їхнім батькам і педагогам – терпіння та задоволення від досягнень.

*За інф. офіційного сайту  
Інституту модернізації змісту освіти*

